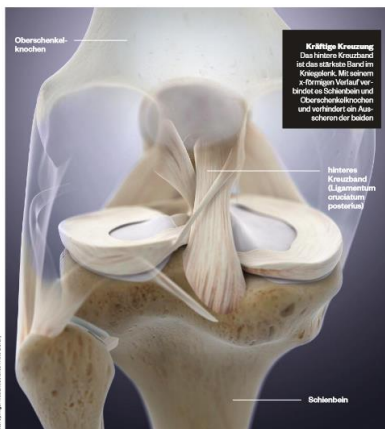




FOCUS
GESUNDHEIT

#06/23 „REHALISTE“

Mobil bleiben



Kniegelenk
Das hintere Kreuzband ist das stärkste Band im Kniegelenk. Mit seinem X-förmigen Verlauf verbindet es Schienbein und Oberschenkelknochen und verhindert die Hin- und Herbewegung beider

hinteres Kreuzband / Ligamentum cruciatum posterius

Schienbein

- 24 Gelenkersatz 29 Rückenschmerzen
- 28 Bandscheibenvorfall 42 Orthopädie-Apps 44 Osteoporose 50 Knochenbrüche
- 64 Zipfelfein beim Sport 68 Fibromyalgie 84 Gicht 70 Arthrose und Gelenke
- 74 Schmerzmittel 76 Sanfto-Helfer

ANZEIGE/ADVERTORIAL

Im passenden Umfeld platziert

Buchen sie den gesunden Erfolg mit FOCUS-GESUNDHEIT. Sichern Sie sich die Aufmerksamkeit der Leser durch eine Anzeige oder ein Advertorial im Themenumfeld. Treffen Sie Ihre gesundheitsaffine Zielgruppe.

ORTHOPÄDIE

Michał Hronek begann seine Reha bereits sieben Tage nach der OP. Schon am Abend nach dem Eingriff hatte er sich in der Klinik auf der Bettkante aufgesetzt. Ein Physiotherapeut hatte ihm auf die Hüfte geholfen.

In der Reha in Bad Windsheim blieb man dem Aktiv-Credo treu. „Bettnähe ist heute kein Behandlungskonzept in der Orthopädie mehr“, sagt Martin Wick, Orthopäde und Chefarzt an der Kiliani-Klinik. „Wir mobilisieren die Patienten möglichst früh. Direkt nach der Operation und erst recht, wenn sie zu uns auf Reha kommen.“

Das passiert heute früher denn je: Dank der 2009 eingeführten Fallpauschalen für Gelenkerkrankungen an Hüfte und Knie erhält eine Klinik keine festen Sätze mehr pro Aufenthaltstag, sondern eine Pauschale für die gesamte Behandlung. Die Folge: Patienten verlassen die Krankenhausstationen heute im Durchschnitt fünf Tage eher. Auch die Behandlung in Reha-Einrichtungen beginnt seither im Schnitt gut eine Woche früher.

„Unsere Aufgaben haben sich dramatisch verändert“, erklärt Chefarzt Wick. Reha sei heute viel medikationärer. „Wir müssen mehr Pflege und Schmerzmittel einsetzen, weil die Patienten weniger fit und mobil zu uns kommen.“ Wick bildet sich regelmäßig darin fort, wie Wunden zu versorgen sind – ursprünglich nicht Kerngebiet eines Orthopäden. In der kurzen Zeit können Operationsnarben kaum verheilen, häufig nässen sie oder entzünden sich gar. Auf jeder Station in Bad Windsheim arbeitet mindestens ein pflegerischer Wundmanager.

Trotzdem erhalten die Patienten mit einer neuen Hüfte oder einem neuen Knie kaum Schonzeit. Wer es nicht allein von seinem Zimmer in den Speisesaal oder zur Therapie schafft, wird zunächst abgeholt. Mit diesem Service ist aber nach einer Woche Schluss. „Gezielte Bewegung ist der einzige Weg, um die stützende Muskulatur rund um das Gelenk wieder aufzubauen“, sagt Wick.

Sogenannte blutige Entlassungen sind seit der Einführung von Fallpauschalen das Schreckgespenst in Reha-Einrichtungen. Tatsächlich habe sich die Zahl der zu behandelnden Wundheilungsstörungen seitdem vervierfacht, schätzt Gert Kirschak, Chefarzt der Poliklinik in Bad Nauheim bei Ulm. Immer wieder müsse man Patienten zurück ins Akutkrankenhaus schicken. Er sieht aber genauso positive Seiten der Entwick-

ANZEIGE

Ambulant oder stationär?
Diese Checkliste liefert Hinweise, welche Reha für Sie die richtige ist

Sind Sie in der Lage, öffentliche Verkehrsmittel, eventuell auch einen Pkw zu benutzen?

Beitragt die Fahrtzeit zu einem ambulanten Reha-Zentrum in Ihrer Nähe weniger als 90 Minuten?

Können Sie über 100 Meter am Stück laufen?

Ist Ihre Gangbildung so sicher, dass keine Sturzunfälle bestehen?

Können Sie Treppen steigen?

Können Sie ohne kontinuierliche Pflege zurecht?

Ist in Ihrem Zuhause gewährleistet, dass Sie bei Bedarf einfache Hilfe und Pflege erhalten?

Sind Sie frei von Begleiterkrankungen, die Sie zusätzlich einschränken?

Falls Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit Nein beantworten, kommt für Sie eher eine stationäre Rehabilitation infrage.

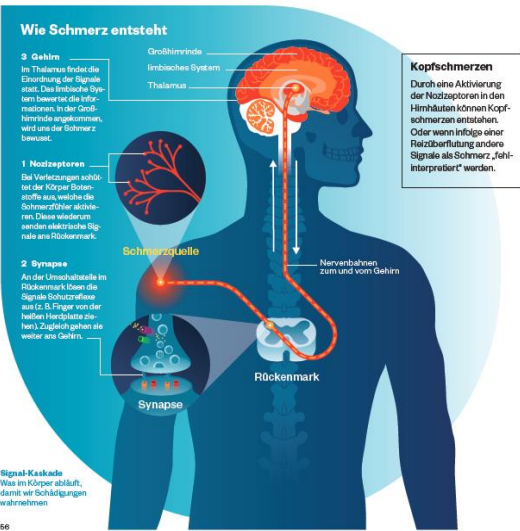
| Format | Kosten € | |
|-------------------|----------|--------|
| U4 | Media | 18.900 |
| 1/1 Seite Anzeige | Media | 16.200 |
| 1/2 Seite Anzeige | Media | 10.500 |
| 1/3 Seite Anzeige | Media | 7.500 |

BCN.

2

Das richtige Mittel

Bei gelegentlichen Schmerzen helfen frei verkäufliche Medikamente. Damit sie optimal wirken, kommt es auf die geeigneten Inhaltsstoffe, die genaue Dosierung und den passenden Zeitpunkt der Einnahme an



Schmerz ist eines der intensivsten Gefühle, das uns unter Umständen alles andere vergessen lässt. Er kann uns regelrecht lahmlegen. Die Internationale Gesellschaft zur Erforschung des Schmerzes (IASP) definiert ihn als „ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlsereignis, das mit tatsächlicher oder möglicher Gewebeschädigung einhergeht“.

Was ist Schmerz, und warum empfinden wir ihn? Muskeln, Haut und Organe sind durchzogen von einem dichten Geflecht spezialisierter Sensoren. Diese nehmen Berührungen und Druck wahr, Wärme und Kälte oder auch Entzündungen. Für das Schmerzempfinden sind am Ort der Verletzung die Nozizeptoren zuständig. Schlagen sie – getriggert von Botenstoffen – Alarm, raus das Signal ins Rückenmark und weiter ins Gehirn. Dort wird die Information erfasst und verarbeitet.

Das Gehirn interpretiert die einkommenden Reize nicht immer gleich. „Muskelkater nach einem Marathonlauf verbindet wir mit Erfolg und Euphorie. Daher wird er völlig anders bewertet und empfunden als Zahnschmerzen“, weiß Charly Gaul, Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerzambulanz in Krefeld. Schmerz ist ein Gefühl – in der Regel ein unangenehmes. Doch es erfüllt eine wichtige Warnfunktion: Das Stochen ins Schah entfernen wir, bevor es eine Wunde hinterlässt. Wie stark wir Schmerz empfinden, hängt von vielen Faktoren ab. Mergens sind wir empfindlicher als nachmittags – was man bei der Planung des Zahntermins berücksichtigen kann. Frauen sind aufgrund des Sexualhormons Östrogen sensibler als Männer. Frisch verliebte halten wir mehr aus als an schlechten Tagen. Ob auch das Wetter Einfluss hat, ist bislang nicht hinreichend erforscht.

Den Schmerz ausschalten
Wenn hin und wieder der Kopf droht, die Zähne Ärger machen oder der Rücken zwackt, greifen viele zu Medikamenten aus der Hausapotheke. Ibuprofen und Paracetamol gehören seit Jahrzehnten zu den beliebtesten frei verkäuflichen Schmerzmitteln. „Für eine optimale Wirkung muss man das passende Mittel für die Beschwerden auswählen, es richtig dosieren und rechtzeitig einnehmen“, erläutert Experte Gaul. Ibuprofen lindert Schmerzen und hat zugleich einen entzündungshemmenden sowie fiebersenkenden Effekt. „Der Wirkstoff ist nach Verletzun-

Was hilft wann am besten?
So setzen Sie die Mittel richtig ein

| Ibuprofen | Paracetamol |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Eigenschaften: schmerzlindernd, entzündungshemmend, fiebersenkend. Empfohlen bei: Kopf- und Rückenschmerzen sowie Regelschmerzen. Nach Verletzungen und Operationen. Dosierung: nicht mehr als 1200 mg (Einzel-dosis maximal 400 mg, höhere Dosierung nur auf ärztliche Verordnung) innerhalb von 24 Stunden. Nicht länger als vier Tage in Folge ohne ärztlichen Rat. | <ul style="list-style-type: none"> Eigenschaften: schmerzlindernd, fiebersenkend. Paracetamol ist magenschonend und verträgt sich gut mit anderen Medikamenten. Empfohlen bei: Kopfschmerzen und Migräne sowie Unwohlsein bei Erkältungen. Dosierung: Die Schmerzreduktion ist in höherer Dosierung besser. Die Höchstdosis liegt bei 4000 mg pro Tag (Einzel-dosis maximal 1000 mg). Nicht länger als drei Tage in Folge ohne ärztlichen Rat. |

» Es kommt darauf an, das geeignete Schmerzmittel für die Beschwerden zu wählen

gen oder Operationen günstig. Auch bei Kopf- und Rückenschmerzen zeigt er gute Wirkung“, weiß Gaul. Ibuprofen unterbindet die Übermittlung der Schmerzinformation ins Gehirn. Es bremst die Bildung von Botenstoffen, welche die Nozizeptoren aktivieren. „Paracetamol kann bei akuten Zahn-, Kopf- und Regelschmerzen sowie bei Migräne eingesetzt werden. In einer höheren Dosierung von 1000 Milligramm ab einem Körpergewicht von 50 Kilo ist die Wirkung deutlich besser“, erläutert Gaul.

Die Medikamente funktionieren wie An-/Ausschalter. Bei zu geringer Dosierung tut sich nichts. Wird die Ausschüttung der schmerzvermittelnden Botenstoffe frühzeitig gestoppt, verbessert dies den Effekt. Grundsätzlich gilt: Dauern die Beschwerden länger als einige Tage, sollten Sie dringend zum Arzt gehen.

« Mehr erfahren
Weitere Informationen zum Schmerzempfinden und zur unterschiedlichen Wirkungsweise von Schmerzmitteln unter: www.ratiopharm.de/ratgeber/schmerz

KOOPERATION

Das Gemeinschaftsspezial



Das Gemeinschaftsspezial ist eine native, redaktionelle Kooperation in besonders enger Abstimmung mit dem Kunden. Die Redaktion erstellt einen Artikel rund um das Kundenthema – z.B. mit Experteninterview, Patientengeschichte, Infografik, etc.

Der Artikel ist im Look & Feel des Heftes gehalten und geht in die Heftstruktur auf. Der Kunde tritt als Absender auf: Branding in der Kopfzeile mit „FOCUS-GESUNDHEIT in Kooperation mit Kunde“. Im Infokasten wird auf die Landing-Page verwiesen.

Geeignet für erklärungsbedürftige Produkte & RX-Kommunikation

| Format | Kosten € |
|---|--------------|
| 1/1 Seite Gemeinschaftsspezial (Buchung bis 6 Wochen vor AS) | Media 19.100 |
| 2/1 Seite Gemeinschaftsspezial (Buchung bis 6 Wochen vor AS) | Media 38.200 |

Mediakosten Print: Rabattbildend, rabattfähig jedoch nicht im Sinne der JV, AE-fähig.

MARKENWELT

360° FOCUS-GESUNDHEIT– 360° rund um Ihre Gesundheit

PRINT



FOCUS-GESUNDHEIT Print Magazin

- Erscheinung: 7 x im Jahr
- Druckauflage: 85.000 Ex.

focus-arztuche.de

- UU: 1,57 Mio.
- Visits: 1,79 Mio.
- PI: 2,3 Mio.



DIGITAL

360°

FOCUS
GESUNDHEIT

PODCAST



Podcast „Auf Herz & Nieren“

- Erscheinung: 2-wöchentlich
- Streams: 3.000-5.000 Streams/Folge



Social Media

- Instagram: 4.912 Follower
focus_gesundheit
- Facebook: 67.008 Follower
FOCUS Fit & Gesund



SOCIAL MEDIA

IHRE ANSPRECHPARTNERIN



MELANIE SEITZ

Senior Publisher Manager FOCUS Marken

Burda Community Network GmbH
Arabellastraße 23
81925 München

T +49 89 92 50 2604
M +49 151 5387 4837
Melanie.seitz@burda.com

© BCN. Diese Unterlage wurde mit Sorgfalt erstellt. Irrtum und Änderungen behalten wir uns vor. (MS)